

Baked Nachos with Veggies & Beans

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 6 (6 inch) corn tortillas
- 2 (15 ounce) cans black beans, no salt added, rinsed, drained, & mashed
- 1 (15 ounce) can corn, no salt added, drained & rinsed
- 1 pint cherry tomatoes, quartered or 1 (15 ounce) can tomatoes, no salt added, drained
- 1 avocado, chopped
- ¼ cup cilantro, chopped
- 2 teaspoons chili powder
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons lime juice
- 1 cup shredded cheddar cheese

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F. Stack tortillas and cut into triangles. Arrange tortilla triangles on two baking sheets and bake 15 minutes or until crispy.

STEP 2: In a medium bowl combine the beans, corn, tomatoes, avocado, cilantro, chili powder, salt and lime juice.

STEP 3: Once tortillas are crispy, flip them, sprinkle with cheese and bake 1-2 more minutes until the cheese is melted. Top nachos with a spoonful of the bean mixture or enjoy as a dip.



QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!

Per Serving: 360 Calories | 51g Carbs | 5g Sugar | 13g Fiber | 12g Fat (4g Sat Fat) | 16g Protein | 550mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ناچوس پخته شده با سبزیجات و لوبیا

وعده ها: 6

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- **تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند! قرمز، پینتو یا کلبه را امتحان کنید
- **نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد!
- **آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین

مواد تشکیل دهنده

- توریتلا ذرت 6 (6 اینچی).
- 2 (15 اونس) قوطی لوبیا سیاه، بدون نمک، آبکش شده، آبکش شده و له شده
- 1 (15 اونس) قوطی ذرت، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 پیمانه گوجه گیلای، [چهارم حصه یا 1 (15 اونس) قوطی گوجه فرنگی، بدون نمک، آبکش شده]
- آووکادو 1 عدد، خرد شده
- 1/4 فنجان گشنیز، خرد شده
- 2 قاشق چایخوری پودر چیلی
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 2 قاشق غذاخوری آبلیمو
- 1 فنجان پنیر چدار رنده شده

دستور العمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. توریتلاها را روی هم بچینید و به صورت مثلث برش دهید. مثلث های توریتلا را روی دو ورقه پخت بچینید و 15 دقیقه یا تا زمانی که ترد شود بپزید.
- مرحله 2:** در یک کاسه متوسط لوبیاها، ذرت، گوجه فرنگی، آووکادو، گشنیز، پودر فلفل قرمز، نمک و آبلیمو را با هم مخلوط کنید.
- مرحله 3:** وقتی توریتلاها ترد شدند، آنها را برگردانید، با پنیر بپاشید و 1 تا 2 دقیقه دیگر بپزید تا پنیر آب شود. روی ناچوها را با یک قاشق از مخلوط لوبیا بریزید یا به عنوان دیپ میل کنید.